

УНИВЕРЗИТЕТ „ГОЦЕ ДЕЛЧЕВ“ – ШТИП

ФАКУЛТЕТ ЗА МЕДИЦИНСКИ НАУКИ

Втор циклус специјалистички студии – Штип

Специјализација за рефлексотерапија и акупресура



Маргарита Гацева

„АКУПУНКТУРЕН ТРЕТМАН ЗА МИГРЕНА“

- СПЕЦИЈАЛИСТИЧКИ ТРУД -

Штип, 2018 год.

Комисија за оценка и одбрана

Ментор: Проф. д-р Јихе Зху

Претседател: Доц. д-р Ленче Николовска

Член: Доц. д-р Данче Василева

Член: Проф. д-р Јихе Зху

„АКУПУНКТУРЕН ТРЕТМАН ЗА МИГРЕНА“

Краток извадок (апстракт)

Мигрената е тешка, болна главоболка која може да биде предизвикана од многу фактори (светлина, стрес, гласни звуци, недостаток на сон итн.) и да биде проследена со трнење во рацете и нозете, гадење, повраќање. Точната причина за појава на мигрена е непозната, но се смета дека се должи на абнормална активност во мозокот предизвикана од привремена промена на нервните сигнали и проток на крв во мозокот. Мигрената може да предизвика сериозни болки или пулсирачко чувство, обично само на една страна од главата.

Постојат три главни пристапи на третман: акутен третман кој користи лекови за ублажување на симптомите од напади; превентивен третман во кој се користат лекови кои се земаат секојдневно за да се намали бројот на напади или болка и комплементарен третман кој не користи лекови и најчесто се употребува за превенција и вклучува акупунктура, вежбање, техники за релаксација итн.

Покрај конзервативниот третман на лечење, постои и друг доста ефикасен начин на лекување со кинеска традиционална медицина (КТМ), кој се користи повеќе од 5000 години. Лекарите кои ја користат кинеската традиционална медицина користат повеќе третмани како: хербална медицина, акупунктура и таи чи за лекување или спречување на здравствените проблеми.

Акупунктурата е третман кој потекнува од древната кинеска медицина и се користи како успешен третман кај многу болести. Со напредокот на медицината и науката може да се докаже ефикасноста на овој третман. Третманот со акупунктура е безболан кај повеќемина пациенти и има терапевтско и аналгетско дејство. Акупунктурата е третман при кој во кожата се вметнуваат многу тенки стерилни игли чијашто цел е да се постигне баланс во организмот.

Клиничките испитувања покажаа дека акупунктурата може да биде многу корисна за третманот на мигрена, исто така таа е тотално безбедна и нема несакани ефекти.

Клучни зборови: *мигрена, симптоми, кинеска традиционална медицина, акупунктура, третман.*

ACCUPUNCTURE TREATMENT OF MIGRAINE

Abstract

A migraine is a severe, painful headache that can be caused by many factors (light, stress, loud sounds, lack of sleep, etc.), and can be accompanied by tingling sensations in the arms and legs, nausea, and vomiting. Although it is still unknown what is the exact cause of migraines, its existence is thought to be due to abnormal brain activity caused by a temporary change in the nerve signals, and blood flow in the brain. A migraine can cause severe pain or pulsating sensation, usually only on one side of the head.

There are three main approaches for migraine treatment: acute migraine treatment that uses drugs to relieve seizures symptoms; preventive migraine treatment that uses drugs that should be taken on daily basis in order to reduce the number of attacks, or the pain; and complementary migraine treatment that does not uses drugs and is commonly used for prevention, and includes acupunctuation, exercise, relaxation techniques, etc.

In addition to the conservative migraine treatment, the Chinese Traditional Medicine (CTM) which is being used for more than 5,000 years is another very effective way of migraine treating. Doctors who use the Chinese Traditional Medicine use several treatments such as herbal medicine, acupuncture and tai chi, to treat or prevent health problems.

Acupuncture is a treatment that derives from the ancient Chinese medicine and is used as a successful treatment in many diseases. With the medicine progress, the science can prove the effectiveness of this treatment. The acupuncture treatment is painless for most of the patients, and has a therapeutic and analgesic effect. Acupuncture is a treatment during which very thin sterile needles are inserted into the skin, the goal of which is to achieve balance in the body.

The clinical trials have shown that acupuncture can be very effective in migraine treatment, while being totally safe and having no side effects at all.

Key words: *Migraine, symptoms, Chinese Traditional Medicine, acupuncture, treatment.*

Содржина

1 Вовед	9
1.2 Симптоми.....	11
1.3 Причини	13
1.4 Предизвикувачи на мигрена	13
1.4.1 Хормонски промени кај жени	13
1.4.2 Светлина	14
1.4.3 Анксиозност и стрес	14
1.4.4 Недостаток на храна или сон	14
1.4.5 Тирамин	14
1.4.6 Кофеин и алкохол	14
1.4.7 Дехидратација.....	15
1.5 Ризик-фактори	16
1.6 Дијагноза	17
1.7 Начини на лекување	19
1.8 Традиционална кинеска медицина	25
1.8.1 Јин-јанг	26
1.8.2 Теорија на петте фази	27
1.8.3 Модел на телото	29
1.8.4 Поставување дијагно.за	29
1.8.5 Акупунктура и други третмани	31
1.9 Лекување на мигрена со традиционална кинеска медицина	34

1.9.1 Акупунктурен третман за мигрена	38
1.9.2 Акупунктурни точки	41
1.9.3 Лекување со кинеска хербална медицина	49
2 Цел на истражувањето	52
3 Материјали и методи	53
4 Резултати и дискусија	54
5 Заклучок	58
6 Користена литература	59

1. Вовед

Мигрената обично е тешка главоболка која може да трае неколку часа или дури и неколку дена. Силната или пулсирачка болка обично започнува во челото, на страна на главата или околу очите. Главоболката постепено се влошува. При движење, активност, светло или гласни звуци болката се влошува, најчесто е проследена со гадење и повраќање. Таа е често предизвикана или иницирана од различни фактори или ситуации (животната средина, стрес, хормони и др.). Мигрената многу почесто се јавува кај жените (околу 75%), отколку кај мажите.

Мигрената најчесто се третира со лекови од различен вид за да се намали зачестеноста и интензитетот на мигрената. Многу често може да се случи терапијата да не делува, па затоа пациентите пробуваат да ја намалат болката со алтернативен третман.

Во едно истражување, по случаен избор се испитувале околу 179 пациенти во три групи, 60 од пациентите добија третман со акупунктура, 58 со суматриптан (6 мг) и 61 пациенти плацебо инјекција. Целта на истражувањето е да се спречи добивањето на напад на мигрена. Нападот на мигрена бил спречен кај 21 од 60 пациенти со акупунктура, 21 од 50 со суматриптан, и 11 од 61 со плацебо инјекцијата. Пациентите кои повторно добија напад на мигрена, повторно се испитувани. Исходот од втората интервенција покажа дека суматриптанот е поефикасен од акупунктурата. Во ова истражување се докажува дека акупунктурниот третман и употребата на суматриптанот се поефикасни од плацебо инјекцијата за да се спречи да се добие напад на мигрена, но доколку не може да се спречи нападот, употребата на суматриптанот е многу поефикасно од акупунктурата во ослободувањето на главоболката.¹

Друга студија следеше 26 пациенти (19 жени, 7 мажи) кои страдале од хронична мигрена и истите биле третирани со третман на акупунктура. Со цел да се оцени долгорочната стабилност на ефектите од третманот, на секој пациент се водел дневник од траењето, интензитетот на нападот, како и внесот на аналгетици. Дневникот почнал да се води пет недели пред третманот, веднаш по

третманот и три години подоцна. Податоците покажале подобрување за 33% за 18 пациенти (69%) по третманот и 15 пациенти (58%) за време на тригодишното следење. Земањето лекови било намалено за 50%.²

Во отворена рандомизирана студија се оценува транскутана електрична нервна стимулација (ТЕНС), инфрацрвена ласерска терапија и акупунктурен третман кај мигрена, во текот на 4-месечен период без профилатички лекови. Во ова истражување се следени 60 жени кои страдаат од мигрена, врз кои се извршени три различни третмани. Во секоја група учествуваа по 20 жени, кои поминаа 10 сесии на третмани и месечна контрола. Две недели биле третирани пациентите со ТЕНС (5 дена/ неделно), пациентите со инфраред ласер биле третирани секој втор ден, а пациентите со акупунктура биле третирани два пати неделно во следните шест недели. Бројот на денови во месецот со главоболка значително се намалил за време на третманот во сите три групи и се покажал како ефикасен. Акупунктурните третмани покажале најдобра ефикасност.³

Според друга студија која покажува дали лажната акупунктура е исто толку ефикасна како вистинската акупунктура, како што е дефинирано од страна на традиционалните акупунктурни теории. Системски преглед бил спроведен на клинички испитувања кои користат лажна акупунктура со вметнување на игли на погрешни точки (точки кои не се индицирани за болеста) или точки што не постојат (точки кои не се познати како акупунктурни точки). Во ова истражување биле разгледани 38 труда, објавени на англиски јазик. Кај повеќето студии (22/38 = 58%) не се пронајдени статистички значајни разлики во исходите, а повеќето од нив (13/22 = 59%) покажале дека лажната акупунктура може да биде исто толку ефикасна како традиционалната. Овие податоци отвораат сомнеж за валидноста на традиционалните теории за локацијата и индикациите на акупунктурните точки.⁴

Вкупниот број на заболени од мигрена е висок и влијае на високата стапка на возрасните во репродуктивната фаза од нивниот живот, предизвикувајќи значителна попреченост и губење на дневните активности, со релевантни социјални и економски трошоци.⁵

1.2. Симптоми

Мигрената често почнува во детството, адолесценцијата или во раната фаза на зрелите години. Мигрената може да напредува низ четири фази: воведна фаза, фаза на аура, главоболка и фаза на мамурлак.

А. Воведна фаза

Еден или два дена пред главоболката можат да се забележат суптилни промени кои предупредуваат на претстојната главоболка. Тие промени се: тврда столица, промени во расположението (од депресија до еуфорија и сл.), зголемен апетит, вкочанетост во вратот, зголемена жед и мокрење и др.⁶

Б. Фаза на аура (предупредувачко чувство пред напад на мигрена)

Аурата може да се случи пред или за време на главоболката. Повеќето луѓе имаат мигрена без аура.

Аурите се симптоми на нервниот систем и тие обично се визуелни нарушувања. Понекогаш аурата може да биде со сензорни, моторни и говорни нарушувања. Мускулите може да станат слаби или да се појави чувство како некој да ве допира. Секој од овие симптоми обично почнува постепено и трае околу 20 до 60 минути.

Примери за мигрена со аура: визуелни промени (гледање на различни форми, светли дамки или удари на светлина), губење на видот, трнење во рацете или нозете, слабост или вкочанетост во лицето или едната страна на телото, тешкотија при зборување, слушање на звуци или музика, неконтролирано тресење на телото или други движења и сл.⁶

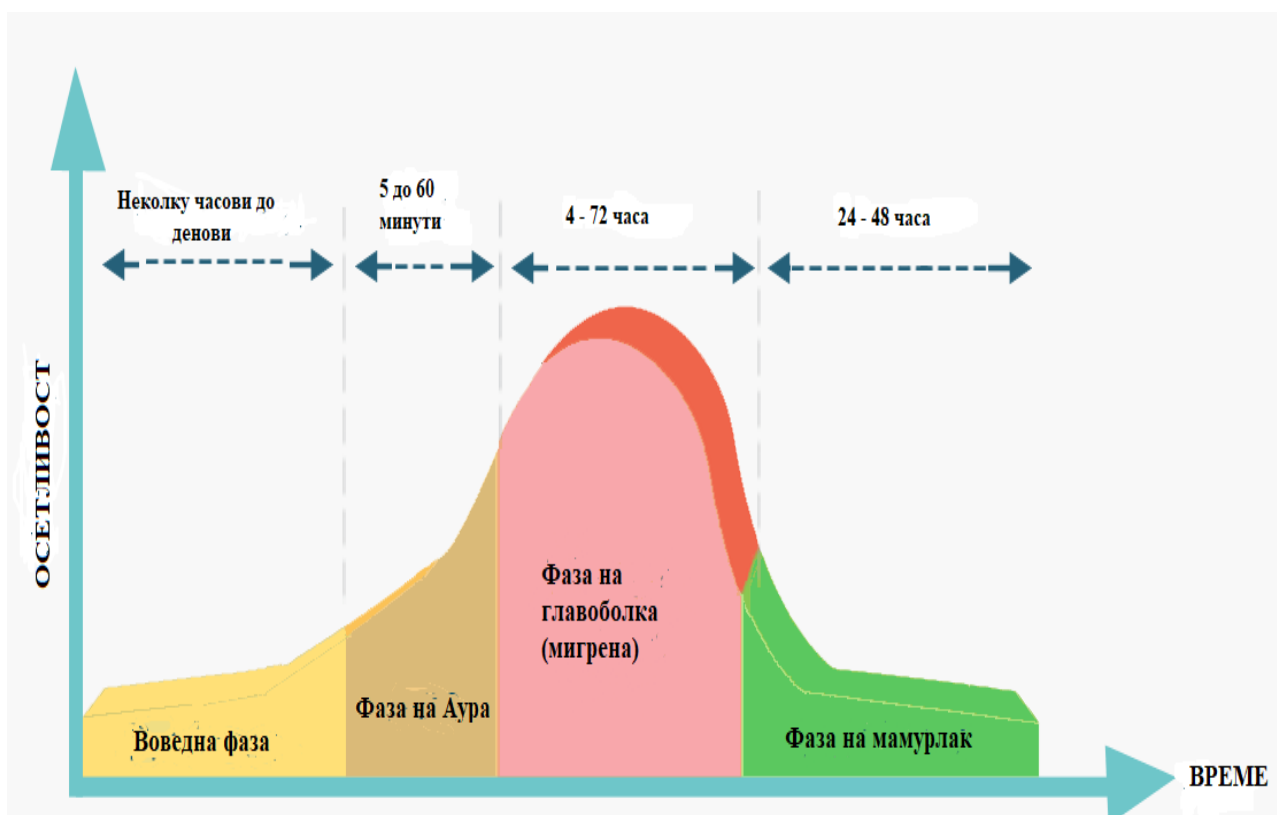
В. Главоболка

Мигрената вообичаено трае од четири до 72 часа, ако не се лекува. Зачестеноста на мигрената варира од личност до личност. Мигрената може да биде ретка или до неколку пати во месецот. За време на главоболката може да се искуси: болка на едната или на двете страни на главата; болка која има чувство на

мачнина или пулсира; чувствителност на светлина, звуци и мириси; гадење и повраќање; нејасен вид; несвестица.⁶

Г. Фаза на мамурлак

Последната фаза, позната како фаза на мамурлак, се појавува по напад на мигрена. Се јавува чувство на исцрпеност и бледило. За околу 24 часа, исто така, може да се искуси: конфузија, промена на расположение, вртоглавица, слабост, чувствителност на светлина и звук.⁶



Слика 1. Фази на мигрена

Figure 1. Migraine Phases

1.3. Причини

Иако причините за појава на мигрена се непознати, генетиката и надворешната околина заземаат улога за појава. Мигрената може да биде предизвикана од промени во мозочното стебло и неговите интеракции со тригеминалниот нерв, главниот премин на болката.

Нерамнотежата на составот на хемикалии во мозокот – вклучувајќи го сератонинот, кој помага за регулирање на болката во нервниот систем. Истражувачите сè уште ја истражуваат улогата на сератонинот кај мигрената.

Нивото на сератонин се намалува во текот на напад на мигрена. Ова може да предизвика тригеминалниот нерв за ослободување на супстанции наречени невропептиди, кои патуваат до надворешната обвивка на мозокот. Резултат на ова се главоболка и мигрена.

1.4. Предизвикувачи на мигрена

Причината која предизвикува мигрена е непозната, не постои дијагностички тест или лек. Причината која предизвикува мигрена е индивидуална за секоја личност. За повеќето луѓе тоа е ретко еден фактор, но комбинација од повеќе фактори кои поединечно можат да се поднесат, но кога ќе се појават сите заедно се предизвикува напад на мигрена. Голем број на фактори можат да предизвикаат мигрена, вклучувајќи:

1.4.1. Хормонски промени кај жени

Промената на естрогенот предизвикува главоболки кај многу жени. Жени со историја на мигрена често се жалат на главоболки пред или за време на нивниот менструален циклус, кога тие имаат голем пад на естроген. Исто така, многу од жените имаат тенденција за развој на мигрена во текот на бременоста или менопаузата.

Хормонални лекови, како што се орални контрацептиви или хормонска терапија, може да ја влошат мигрената, додека некои жени забележуваат дека имаат сè поретко напад на мигрена при земањето на овие лекови.^{7, 8}

1.4.2. Светлина

Мигрена главоболките често се предизвикани кога лицето е изложено на специфичен амбиент на околности. Еден од најчестите предизвикувачи е силна трепкачка светлина. На пример, погрешни флуоресцентни светла, телевизиска слика која многу брзо се појавува и исчезнува или сончева светлина која се рефлектира од бранови и сл. се потенцијални предизвикувачи.

1.4.3. Анксиозност и стрес

Стресот понекогаш е причина за мигрена. Иако е неверојатно дека луѓето можат да живеат без стрес, многу луѓе го намалуваат стресот со користење на техники за релаксација, длабоко дишење и други техники, а воедно и го намалуваат ризикот за да добијат мигрена.

1.4.4. Недостаток на храна или сон

Редовните дневни шеми за јадење и спиење функционираат добро кај некои поединци за да ја избегнат мигрената. Спиенето со прекини, недостатокот на течности или храна може да предизвикаат мигрена.

1.4.5. Тирамин

Тираминот, произведен од аминокиселината тирозин, може да биде причина за мигрена, бидејќи тоа може да предизвика стеснување на крвните садови и проширување. Храната која е постара или ферментира, како сирење, соја сос, кисели краставички, содржат тирамин и се поврзани со мигрената.⁹

1.4.6. Кофеин и алкохол

Многу луѓе сметаат дека симптомите на мигрена се зголемени по консумирање на кофеин или алкохол. Спротивно од тоа, други луѓе сметаат дека

чаша кафе може да ги запре нивните симптоми на мигрена и дека некои лекови кои се наменети за мигрена содржат доза на кофеин. Пациентите кои страдаат од мигрена сметаат дека црвеното вино е главен предизвикувач, но истражувањата покажаа дека сите видови на алкохол се исто толку веројатни да предизвикаат мигрена.¹⁰

1.4.7. Дехидратација

Околу една третина од луѓето кои страдаат од мигрена велат дека дехидратацијата е активирач, а за некои дури и најмалото навестување на дехидратација може веднаш да предизвика болки во главата. Дехидратацијата влијае на телото на сите нивоа и може да предизвика вртоглавица, конфузија.

За да се спречи се препорачува секогаш да се носи шише со вода и да се следи внесот на течност во текот на денот (дневна препорака 2 литра). Понекогаш мигрената може да се запре со едноставно пиење на чаша вода.¹¹



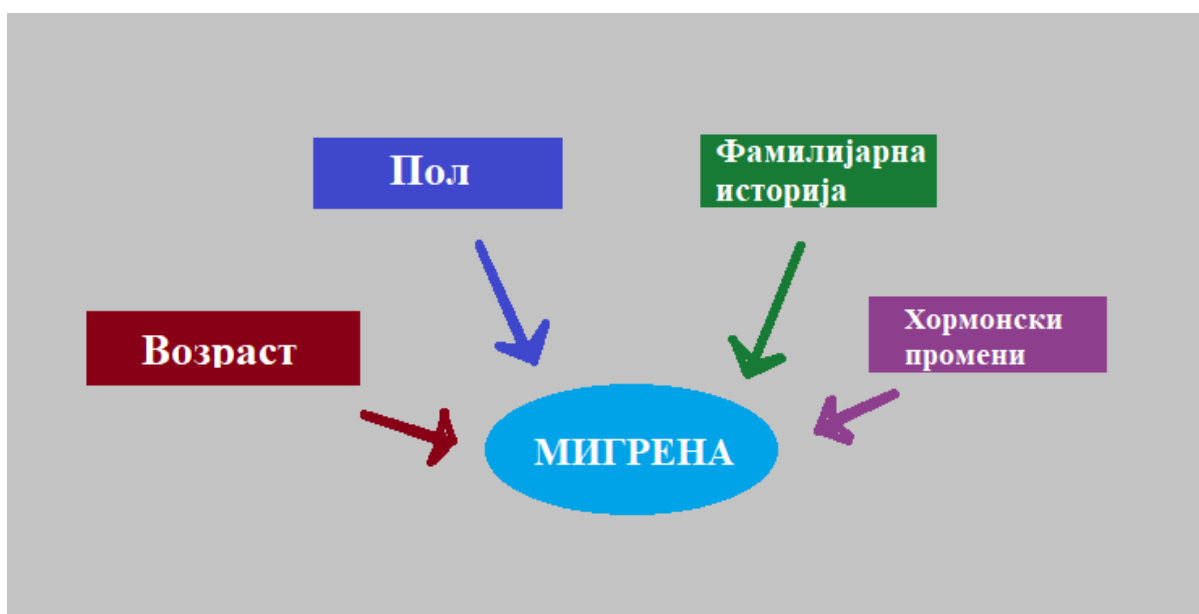
Слика 2. Предизвикувачи на мигрена

Figure 2. Migraine triggers

1.5. Ризик-фактори

Неколку фактори влијаат врз склоноста кон мигрена. Тие фактори се:

- Фамилијарна историја – ако член во семејството страда од мигрена, исто така следните генерации имаат шанси за развој на мигрена.
- Возраст – може да се појави во која било возраст, иако најчесто се појавува во периодот на адолесценција. Мигрената има тенденција да го достигне врвот за време на 30-тите години и постепено да се намали јачината и зачестеноста на главоболката.
- Пол - жените имаат три пати поголеми шанси да развијат мигрена. Главоболките обично почесто се појавуваат кај момчињата, отколку кај девојчиња за време на детството, но во пубертетот повеќе се појавува кај девојките.
- Хормонски промени – мигрената се појавува пред или за време на менструалниот циклус.



Слика 3. Ризик-фактори

Figure 3. Risk Factors

1.6. Дијагноза

Со цел да се добие соодветен третман за главоболка и мигрена мора да се направи точна дијагноза. Тоа значи дека лекарот најпрво ќе праша за историјата на вашите главоболки. Важно е да се опишат симптомите на главоболката и карактеристиките, што е можно поцелосно.

Историја на главоболката

Главоболката подобро ќе биде дијагностицирана доколку целосно и детално му објасните на лекарот за истата. Историјата мора да опфати:

- На која возраст започнала главоболката?
- Колку долго се појавува?
- Дали се појавува еден вид на главоболка или повеќе видови?
- Колку често се појавува?
- Што ја предизвикува главоболката, доколку се познати причините (на пример, дали одредени ситуации, храна или лекови)?
- Кој друг од семејството страда од главоболка?
- Дали главоболката ви пречи во извршувањето на работните задачи?

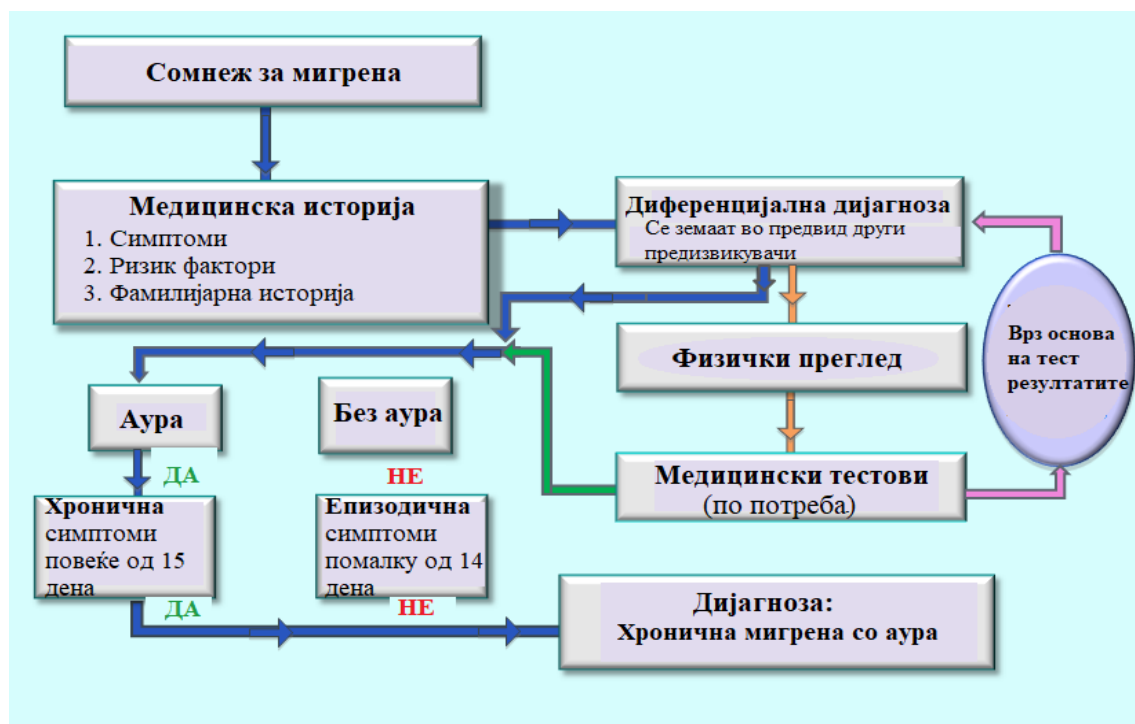
Исто така, важно е да му се каже на лекарот какво е чувството кога ќе се добие главоболка и што се случува кога ќе ја добиете истата. Како на пример:

- Каде е лоцирана болката?
- Колку е тешка главоболката (со помош на скала од еден до десет)?
- Колку долго трае болката?
- Кој дел од денот обично се јавува главоболката?
- Дали има аура пред главоболката?
- Кои други симптоми или знаци на предупредување се во придружба на главоболката (како што се слабост, гадење, чувствителност на светлина или звук, промени во апетитот, промени во однесувањето)?
- Колку често се јавува главоболката?

Исто така, треба да се каже дали претходно се лекувала главоболката и со кои лекови, да се напоменат истите. Доколку некој друг лекар ги следел главоболките во минатото, вклучувајќи рентгенски слики и други тестови, исто така е многу важно да му се каже на новиот лекар. Со оваа може да се заштеди време за поставување на дијагнозата и да не се повторуваат истите тестови.

Физички и невролошки испитувања

По завршување на првиот дел од поставувањето на дијагнозата (историја на главоболката) лекарот ќе изврши целосни физички и невролошки испитувања. Лекарот ќе ги бара знаците и симптомите кои можат да бидат причина за главоболката, како што се: покачена телесна температура или абнормалности во дишењето, пулс, крвен притисок, инфекција, гадење, повраќање, промена во расположението (несоодветно однесување), губење на свеста, мускулна слабост, вкочанетост или трнење, вртоглавица, промени во видот, говорни тешкотии и сл.



Слика 4. Дијагноза кај мигрена

Figure 4. Migraine diagnosis

Невролошките тестови се фокусираат врз отфрлање на болестите на мозокот или нервите кои можат да предизвикаат мигрена. Кај некои од тестовите може да се забележат физички или структурни абнормалности во мозокот кои можат да предизвикаат мигрена. Тие промени можат да бидат: тумор, крварење во мозокот, бактериски или вирусен менингитис, енцефалитис (воспаление и оток на мозокот), згрутчена крв, синус блокада, повреди, аневризма („меур“ во сидот на крвните садови кои можат да пукнат или прекинат).

Исто така, може да се направат и дополнителни тестови за да се увиде дали други медицински состојби предизвикуваат мигрена. Најчесто повеќето од овие лабораториски тестови не се корисни во дијагностицирањето на мигрена.¹²

1.7. Начини на лекување

Иако сè уште не постои лек-чудо за мигрена, можно е да се донесе состојбата под контрола со широк спектар на третмани кои се достапни. Сепак, мигрената е комплексна состојба и ефективноста на овие третмани може да варира помеѓу поединци.

Некои луѓе се скептични во врска со консултацијата со нивниот лекар за нивната мигрена и веруваат дека ништо не може да се направи за да им се помогне. Ако пропишаниот третман од нивниот лекар бил неуспешен во минатото, некои луѓе се чувствуваат неспособни да се вратат назад. Сепак, разбирањето на мигрената во областа на медицината се подобрува и често се воведуваат нови третмани. Докторот и фармацевтот се важни сојузници во борбата против мигрената и нивните совети и поддршка може да бидат непроценливи.

Терапијата на мигрената може да биде неспецифична кога се користат обични аналгетици и нестероидни антиревматици кои се ефикасни кај полесни случаи и во акутен напад. Во умерени количини не се штетни, но секако не треба

да се злоупотребуваат. Кај најголем број мигрени најделотворни се препарати на триптан.

Третманот со мигрената спаѓа во две главни групи: „акутни“ и „превентивни“ лекови.

Акутен третман

Лекарствата предвидени за акутен третман треба да се земат само за да се ослободи мигренозниот напад кога се јавува. Многу луѓе ја третираат мигрената со едноставни лекови против болки, купени преку шалтер, како што се аспирин (900 мг) и ибупрофен (400 мг). Овие лекови можат да бидат многу ефикасни, особено кога се користат лекови со брзо дејство, како што е ибупрофен лизин. Важно е да се земат лекови при првиот знак за напад, пред да се појави *гастрична стаза* (затворање на дигестивниот систем), со што се спречува апсорпцијата на лековите во крвотокот. Лековите за болка (pain killers) земени во растворлива форма или таблети земени со сладок газирани пијалак може да почнат да работат побрзо. Лекови против гадење, исто така, може да бидат корисни за надминување на гастричната стаза и олеснување на гадењето или повраќањето.



Слика 5. Лек – Аспирин за мигрена

Figure 5. Aspirin pill for migraine

Ако лековите купени за превенција и ублажување на тегобите не даваат значително олеснување, вашиот лекар може да ви препише посилни лекови

против болки или лекови против болки во комбинација со состојки против гадење, како што се метоклопрамид (10 мг) и аспирин (900 мг).

Лековите познати како триптани или 5НТ агонисти се специјално развиени за лекување на мигрена. Тие дејствуваат директно за да се поправи серотонинскиот дисбаланс, за кој се верува дека предизвикува мигренозен напад и, според тоа, ги адресира сите симптоми. Тие се достапни во различни форми, вклучувајќи таблети, капсули, таблети кои се топат во устата, прав, супозитории, инјекции и назални спрејови. Повеќето од нив се достапни само на рецепт и не се соодветни за сите пациенти. Само суматриптан е достапен без лекарски рецепт од аптеките.

Превентивен (профилактички) третман

Ако мигренозните напади се чести (повеќе од 4 пати месечно) и/или пациентот зема триптани (повеќе од 10 пати месечно) или редовно се лекува со лекови против болки (15 дена или повеќе месечно), лекарот може да препише лекови кои ќе биде потребно да се земаат секој ден. Овие лекови понекогаш треба да поминат извесно време за да покажете целосна корист и ефект, па веројатно ќе треба да се земаат најмалку три до шест месеци. Иако тие можат да ја намалат фреквенцијата и/или сериозноста на нападите, тие ретко ги елиминираат целосно, така што исто така ќе ви треба ефикасно компатибилен акутен третман за пробивни напади.

При превентивната терапија е потребно:

- Одржување на стабилен ритам сон - будност, редовна исхрана, одбегнување на преципитирачки фактори;

- Употреба на превентивни лекови ако има три или повеќе атаки во текот на еден месец;

- Бета-блокатори:

- а. Propranolol 2–3 x 20–40 mg, 1x160 mg/ден;

- б. Metoprolol 47.5–200 mg/ден;

- в. Atenolol 1x100 mg/ден;

- Amitriptyline 10–25 mg/ден, особено ако тензиската главоболка е поврзана со мигрената;
- Valproate (ннд-В) 2–3x300–500 mg/ден (види ја терапијата за епилепсија);
- Topiramate до 2x25-50 mg/ден.

При терапијата на мигрената е потребно да се знаат неколку работи:

- Потребен е одмор во тивка и темна просторија;
- За време на мигренозната атака лековите најдобро се ресорбираат дадени ректално, потоа како ефервети или во форма на прав;
- Комбинацијата на Metoclopramide со другите лекови за мигрена ја подобрува нивната апсорпција.

Нестероидни антиинфламаторни лекови

Аспирин 1000 mg (ннд-А) или парацетамол 1000 mg (ннд-А), монотерапија или во комбинација со метоклопрамид (реглан) 10-20 mg или некои други перорални нестероидни антиинфламациски лекови: диклофенак 50 mg, кетопрофен 50–100 mg, напроксен 500–1000 mg, ибупрофен (ннд-А) 800 mg итн.

Триптани

Триптаните се примарни лекови кај жестоките и онеспособувачките атаки на мигрената:

- Алмотриптан 12.5 mg пер ос.
- Елетриптан (ннд-А) 40–80 mg пер ос; Frovatriptan 2.5 mg пер ос.
- Наратриптан (ннд-А) 2.5–5 mg пер ос.
- Ризатриптан (ннд-А) 5–10 mg пер ос.

- Суматриптан (ннд-А) 50-100 mg пер ос, 25 mg супозиторија, 6 mg супкутано (ннд-А), 20 mg интраназално.
- Золмитриптан (ннд-А) 2.5-5 mg пер ос, 5 mg интраназално.

Триптаните дејствуваат на специфични делови на мозокот и крвните садови и го спречуваат развојот на мигренскиот напад. Постојат во облик на таблети, спреј и пасти. Обично делуваат брзо, ако се земат навреме, во почеток на мигрената за 30 мин. Не смеат да ги земаат луѓе со покачен притисок, оние што имаат проблем со тироидната жлезда, по мозочен удар, срцев инфаркт.

Триптаните се контраиндицирани кај хемиплегичната, базиларната или кај офталмоплегичната мигрена.



Слика 6. Лек – Триптан за мигрена

Figure 6. Triptan pills for migraine

Ерготамински деривати

- Ергомин тартарат 1–2 mg пер ос или ректално.

- Dihydroergotamine 1.0 mg мускулно или 0.5 mg венски.

Други лекови

- Питодеенон - митамизол 5 ml мускулно.
- Диазепам 2–10 mg пер ос/ректално.

Лекови во текот на бременоста и на доењето

- Paracetamol може да се употребува во текот на бременоста. Ibuprofen и Naproxen можат да се употребуваат во раната бременост.

- Триптаните и ерготамините се контраиндирани. Повремената употреба на суматриптан (помалку од 4 пати) во текот на раната бременост најверојатно не е штетно. Познато е дека суматриптан се излучува во млекото, веројатно како и останатите триптани.

Кога мигрената е тешка и хронична (се јавува 3-4 пати месечно) нападите се многу јаки и траат долго, комплетно онеспособуваат и терапијата за акутен напад не е делотворна, се применуваат лекови кои треба да се земаат секој ден најмалку 3-4 месеци редовно. Тука спаѓаат антиепилептици, антидепресиви, бета блокатори и одделни хормони. Превентивата може да трае и подолго ако лековите ја намалиле честотата на јавување на напади за 50%.

Како терапија може да се користат и нефармаколошки средства, како вежби за релаксација, психотерапија, акупунктура, витаминска терапија и др.

Интервенција при хронична дневна главоболка

- Хроничната дневна главоболка, која често е комбинација на хроничната мигрена и на тензиската главоболка, може да се третира ако се спречи

употребата на прекумерното користење на сите лекови за болка и ако се започне со профилакса на главоболката, по можност комбинација со Amitriptyline.

- Спиналната манипулативна терапија (SMT) може да има сличен ефект како амитриптилинот во редукцијата на мигренската главоболка и ефектот може подолго да трае. Во споредба со електротерапијата, SMT може да биде посупериорна во намалувањето на честотата, траењето на главоболката и намалената употреба на лекови за болка.
- Селективните серотонин re-uptake инхибитори не се подобри во превенирањето на мигрената или во тензискиот тип главоболка отколку плацебото. За хроничниот тензиски тип главоболка SSRI се помалку ефикасни отколку трицикличните антидепресиви, но имаат помалку несакани ефекти.
- Хипербаричната кислородна терапија може да го ослободи болниот од акутната мигренска главоболка.
- Акупунктурата може да биде исто толку ефикасна како и медикаментниот третман во профилаксата од мигрена.^{13, 14, 15}

1.8 Традиционална кинеска медицина

Традиционалната кинеска медицина (ТКМ) претставува уникатен, комплетен медицински систем кој постои повеќе од 5000 години. Истата е признаена од СЗО (Светската здравствена организација) во 1960 година. Денес СЗО признава лекување на 109 болести со традиционална кинеска медицина, иако кинеските доктори, професори и експерти сметаат дека можат да помогнат при околу 300 болести. Кинеската медицина има за цел да го одржува доброто здравје и состојба и да ги превенира болестите гледајќи го човекот како една целина што ја створила природата и како таков е подложен на природните закони. ТКМ го гледа човекот како единство со природата и како органска целина, каде што сите делови од телото и органи се физиолошки поврзани и патолошки си влијаат едни на други. Теоретскиот дел на ТКМ се состои од теориите за јин и јанг, занг-фу органите, меридијаните, синдромите, патогенеза, техника за

дијагностицирање, петте елементи и шесте природни фактори. Во телото постојат пет занг органи, шест фу органи, пет органи за сетило, пет ткива и четири екстремитети, кои меѓусебно се поврзани преку меридијаните кои одговараат на различни органи во телото. Силата којашто ја движи чи енергијата е непрекинато движење помеѓу двата пола јин и јанг. Во нормални услови и кај здрави личности чи енергијата кружи рамномерно, одржувајќи рамнотежа помеѓу силните елементи на јанг и ограничувачките елементи на јин. Ако тоа движење се наруши телесната рамнотежа ќе биде загрозувана и тогаш човекот може да се разболи. Болеста се разбира како отстапување од природните услови, односно може да биде предизвикана од надворешни патогени фактори (топлина, влага, ветер, студ и др.) или други внатрешни патогени фактори (седумте емоции).

Третманите што ги опфаќа кинеската медицина се акупунктура, моксибустија, гуа ша, терапија со вендузи, хербална медицина, чи гонг вежби, туина масажа и нутриционизам. Постојат два вида на дијагностицирање – меридијан дијагноза и базична дијагноза (опипување на пулс, мирис, гледање и поставување на конкретни прашања).^{16, 17}

1.8.1. Јин - јанг

Јин и јанг се древни кинески концепти кои датираат од династијата Шанг (1600-1100 пр.н.е). Тие претставуваат два апстрактни и комплементарни аспекти за тоа дека секој феномен во универзумот може да се подели.¹⁸ Едноставни аналогии за овие аспекти се сонцето (јанг) и мрачната (јин) страна на еден рид.¹⁹ Две други најчесто употребувани алегии се водата и оганот.¹⁸ Во теоријата на јин и јанг деталните одлики се добиени според јин и јанг карактерот на работите:

Феномен	Јин	Јанг
Небесни тела	Месечина	Сонце
Пол	женски	машки
Положба	внатре	надвор
Температура	ладна	топла
Правец	надолу	нагоре
Степен на влажност	влажен/мокар	сув

Табела 1. Јин и јанг

Table 1. Yin and Yang

Концептот на јин и јанг, исто така, е применлив на човечкото тело, на пример горниот дел на телото и грбот се доделуваат на јанг, додека долниот дел од телото се смета дека припаѓа на јин. Идентификацијата на јин и јанг, исто така, укажува на различните телесни функции и што е уште поважно симптоми на болести (на пример, осетливоста на топло и ладно се смета дека се јин и јанг симптоми).²⁰ Според тоа, јин и јанг на телото се гледаат како феномен чиј недостаток доаѓа со комбинација на карактеристични симптоми:

- Недостаток на јин: чувство на топлина, ноќно потење, несоница, суво грло, сува уста, темна урина, брз пулс.²¹
- Недостаток на јанг: аверзија кон ладно, ладни екстремитети, бледа кожа, дијареја, блед и зголемен јазик и малку слаб и бавен пулс.²⁰

1.8.2. Теорија на петте фази

Петте фази понекогаш се преведени како *теорија на петте фази*, се претпоставува дека сите феномени на универзумот и природата можат да се разложат во пет елементарни квалитети – дрво, оган, земја, метал и вода. Петте елементи не се изолирани, туку тие работат заедно и имаат свои внатрешни редоследи и шеми. Постојат три циклуси кои ја опишуваат заемната интеракција на петте елементи. Тие се: креативен циклус, деструктивен циклус и

контраактивен циклус. Креативниот циклус ја опишува интеракцијата на петте елементи, каде што еден елемент го промовира следниот (на пр. ги наводнуваме растенијата (дрво) за да им помогнеме да растат, па викаме дека водата доведува до или го првомовира дрвото). Деструктивниот циклус е спротивен од креативниот со тоа што изразува однос каде што еден елемент врши контрола, го потиснува или спречува другиот елемент (на пр. металот го уништува дрвото, оганот може да го стопи металот, па оганот го уништува металот).



Слика 7. Петте елементи

Figure 7. The five elements

Контраактивен циклус – понекогаш елементот кој се истакнува е премногу силен или дејствувачкиот елемент е премногу слаб, а „природниот“ редослед привремено се менува (на пр. ако оганот е премногу голем и жесток или нема доволно вода нема да биде изгаснат, туку водата ќе испари). Поврзаност на петте елементи со човечкото тело:

- Дрвото е поврзано со очите, тетивите, црниот дроб, жолчното кесе, вратната и тилната регија и со емоцијата лутина;

- Оганот е поврзан со срцето, тенкото црево, јазикот, крвните садови, торако-косталната регија и емоцијата радост;
- Земјата е поврзана со слезенката, желудникот, устата, мускулите, 'рбетот и емоцијата грижа (анксиозност);
- Металот е поврзан со белите дробови, дебелото црево, носот, кожата, скапуларно-дорзалната регија и емоцијата меланхолија;
- Водата е поврзана со бубрезите, мочниот меур, ушите, коските, лумбалната регија и емоцијата страв.^{17, 22, 23}

1.8.3. Модел на телото

Кинеската традиционална медицина се држи до тоа дека виталната енергија на телото циркулира преку канали наречени меридијани, кои имаат гранки поврзани со органите и функцијата на телото.²⁴ Нејзиното гледиште за човечкото тело е само маргинално зафатено со анатомски структури, но се фокусира првенствено на функциите на телото (како ште се варењето на храна, дишењето, оржување на температура итн.)²⁵ Примарните функционални суштини кои се користат од традиционалната кинеска медицина се: *чи*, *крв*, *петте занг* органи, *шестте фу* органи и меридијаните кои се протегаат преку органските системи.²⁶

Сите овие суштини се меѓусебно поврзани: секој *занг* орган е поврзан со *фу* орган, кои се хранат преку крвта и се концентрира со *чи* за одредена функција, при што меридијаните се прошируваат за тие функционални системи низ телото.

1.8.4. Поставување дијагноза

Во традиционалната кинеска медицина постојат пет дијагностички методи: инспекција, аускултација (преслушување), олфакција (преку мирис), испитување (земање анамнеза од пациентот) и палпација.²⁷ Инспекцијата се фокусира на лицето, односно на јазикот, вклучувајќи анализа на големината на јазикот, форма, боја и отсуството и присуството на отпечаток на забите околу крајот.

- Аускулацијата се однесува на слушањето на одредени звуци (како на пример тешко дишење);
- Олфакцијата (преку мирис) се однесува на присуството на мирис на телото;
- Испитувањето (анамнезата) вклучува прашување на пациентот за температура, апетит, вкус, жед, уринирање, болка, сон, менструација итн.;
- Палпацијата вклучува барање на деликатни *а-ши* точки и палпација на пулсот на рачните зглобови, како и разни други пулсови и палпација на абдоменот.

Испитувањето на јазикот и пулсот се меѓу главните дијагностички методи во КТМ. Се верува дека одредени сектори на површината на јазикот одговараат со занг-фу. На пример, ознаките на забите на еден дел од јазикот може да укажат на проблеми со срцето, додека ознаките на друг дел од јазикот може да укажат на проблем со црниот дроб.



Слика 8. Дијагноза со испитување на пулсот

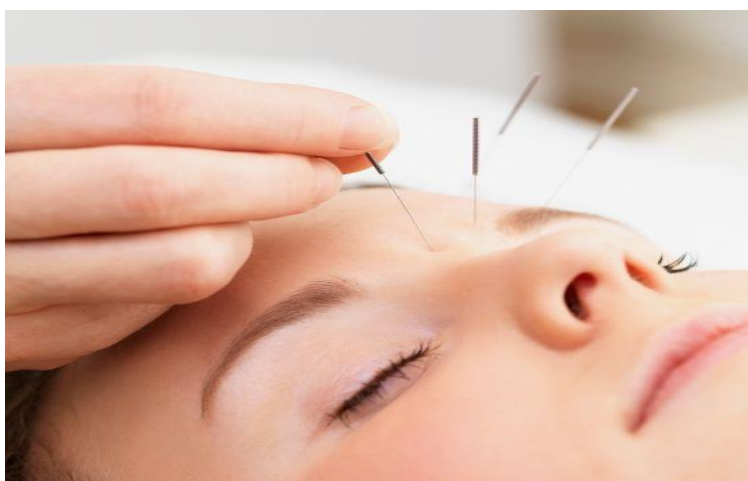
Figure 8. Pulse diagnosis

Палпацијата на пулсот вклучува мерење на пулсот и на површинско и подлабоко ниво на три различни локации на радијалната артерија на секоја рака, за вкупно дванаесет импулси за кои се смета дека одговараат со одредени занг-фу. Пулсот се испитува за неколку карактеристики вклучувајќи ритам, јачина и волумен. Учењето за дијагноза преку пулсот во КТМ може да трае и неколку години.²⁸

1.8.5. Акупунктура и други третмани

Акупунктурата е форма на алтернативна медицина при која тенки игли се вметнуваат во телото.²⁹ Таа е клучна компонента на традиционалната кинеска медицина. Теоријата и практиката кај традиционалната кинеска медицина не се базираат врз основа на научни сознанија, и акупунктурата е псевдонаука.³⁰ Најчестиот механизам кој се користи за стимулирање на акупунктурните точки е преку вметнување тенки метални игли во кожата, кои се рачно манипулирани или исто така може да се стимулира со електрична стимулација (електроакупунктура).³¹

Акупунктурните игли обично се направени од нерѓосувачки челик, што ги прави флексибилни и спречува нивно рѓосување или кршење.³² Иглите кои се употребуваат повторно се стерилизираат. Иглите варираат во должина од 13 до 130 милиметри, пократките игли се користат во близина на лицето и очите, а подолгите игли се користат во областите со подебели ткива. Дијаметарот на иглите варира од 0.16 до 0.64 милиметри.³³



Слика 9. Акупунктурен третман

Figure 9. Acupuncture treatment

Кога се аплицираат иглите кожата е стерилизирана и најчесто иглите се вметнуваат со пластична туба. Иглите може да се манипулираат на различни начини, вклучувајќи вртење, нагло аплицирање, движење нагоре и надолу, во

зависност од кожата. Бидејќи болката најмногу се осеќа на површината од кожата се препорачува брзо вметнување на иглата.³³

Моксибустија е терапија која е дел од КТМ и се состои од горење на исушена мокса (моха) на одредени точки на телото. Практичарите користат мокса за да загреат одредени делови од телото и акупунктурните точки, со намера да стимулираат циркулација низ точките и да поттикнат нормален проток на крв и чи.³⁴ Моксибустијата е фитотерапија која се добива од растенијата од родот *Artemisia*. Се собираат младите листови кои подоцна се сушат и мелат, а потоа од нив се изработуваат мокса-стапчиња.¹⁷



Слика 10. Москибустија

Figure 10. Moxibustion

Терапијата со вендузи – капинг спаѓа во алтернативна медицина, која се потпира врз создавање на локално шмукување на кожата со користење на чаши.³⁵ Вакуумот може да се создаде или со греење или со ладење на воздухот во чашата, или преку механичка пумпа. Според КТМ, капинг или вендузи е метод за создавање на вакуум на кожата на пациентот за да се отстрани намалениот проток на лимфата и крвта, со што се подобрува протокот на чи, со цел да се

третираат респираторните болести како што се обичната настинка, пневмонија и бронхитис.³⁶

Чашите обично се оставаат на местото помеѓу пет и петнаесет минути. Се верува дека помага во лекување на болката, мускулна болка, оток итн.³⁷



Слика 11. Терапија со вендузи

Figure 11. Cupping therapy

Кинеска хербална медицина – се користи повеќе од 5.000 години за превентива, дијагностицирање и третирање на болести. Се претпоставува дека во Кина се користат околу 550.000 растенија и повеќе од 5.000 животни. Од растенијата се користат лист, цвет, плод, корен, екстракт од одреден дел од растението (кордицепс, ѓумбир, жен шен, гинко билоба и др.), додека од животните се користи целото тело или дел од телото, хормони и отрови и др. (скорпија, змија, морско коњче и др.)²⁷

1.9. Лекување на мигрена со традиционална кинеска медицина

Со бурното темпо на модерниот живот многу стресни ситуации се избегнуваат секојдневно и сè поголем број луѓе страдаат од главоболки. Главоболката е само симптом, чија причина не мора да се бара во главата, туку проблеми во други делови на телото, исто така, можат да придонесат за појава на главоболки. Бидејќи причините и симптомите за главоболка можат да бидат толку различни, главоболките треба да се дијагностицираат и да се третираат според поединечни состојби, особено за хронични и рекурентни типови како што се мигрена, трауматска главоболка или главоболка од невровакуларно потекло. Овие главоболки едноставно не можат да се ослободат со лекови за болка, а да не се појават пак.

Западниот пристап кон главоболките е генерално поделен на симптоматски третман и етиолошки третман. При првиот третман се даваат лекови за болка, додека вториот третман цели кон механизмот на развој на главоболката, каде што често се користат лекови како што се вазодилататори, антидепресиви и антиконвулзиви. Лековите за болка можат брзо да ја ублажат болката, но имаат ограничена ефикасност и понекогаш не функционираат воопшто. Од друга страна, главоболките имаат толку многу причинители, што некои од нив сè уште не се јасно разбрани и етиолошкиот третман е исто така тешко да се спроведе. За хронични или рекурентни главоболки интегративниот пристап на симптоматски и етиолошки третман може да биде клуч за спречување или олеснување на нападите со главоболка.

Традиционалната кинеска медицина (ТКМ) има долгогодишно искуство во дијагностицирање и лекување на главоболки. Главоболките често се сметаат за независна болест која е целосно испитана од лекари од различни генерации. За некои случаи на главоболка, ако причините остануваат неизвесни и по темелни медицински прегледи или оние со дијагностицирана тензична главоболка, мигрена и посттрауматска главоболка, третманот со ТКМ може да се користи како дополнителен третман на конвенционалните медицински третмани.

Нападите на главоболка се разликуваат од човек до човек; времетраењето и интензитетот може да варираат во широк спектар. Од суштинско значење е стратегијата за третман да биде скроена за да ги задоволи индивидуалните потреби. Западната медицина ја третира главоболката во зависност од видот на главоболка, именувана како тензична главоболка, мигрена, клустер главоболка, алергиска главоболка или посттрауматска главоболка. ТКМ има единствен начин да се разбере како се развиваат главоболките при што лекарите ги дијагностицираат и третираат главоболките на многу различни начини. Меѓу нив, лекувањето на главоболката според дисхармонискиот модел е најчестиот пристап во ТКМ. Вообичаени дисхармониски модели на главоболки се:

Егзогени типови на главоболка

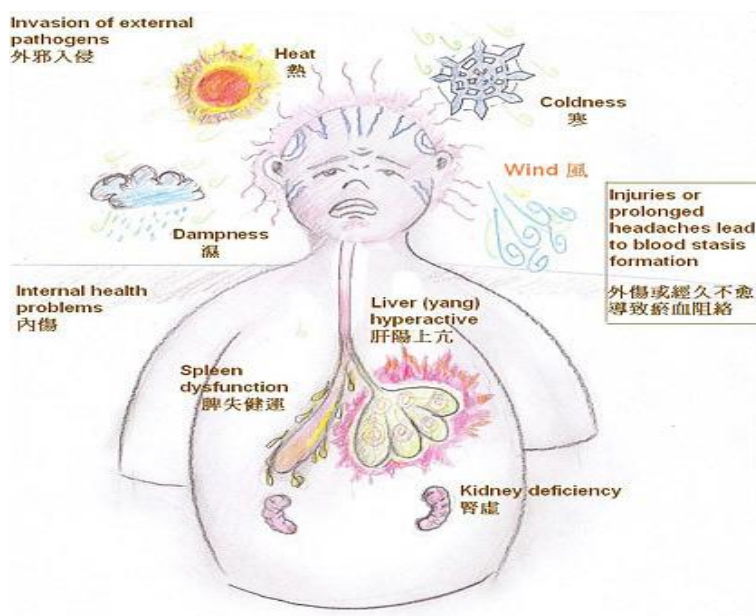
- Главоболка предизвикана од надворешен фактор - ветер и студено.
- Главоболка предизвикана од надворешен фактор - ветер и топлина.
- Главоболка предизвикана од надворешен фактор - ветер и влага.

Ендогени типови на главоболка

- Дефицит на јанг во црниот дроб.
- Дефицит на енергија во бубрезите.
- Дефицит на чи енергијата во телото.
- Дефицит на крв во телото.
- Застој (стаза) во крвниот проток.
- Нечиста флегма (слуз, секрет, застоена супстанца) во организмот.

Прикажаните типови се само основните типови на главоболки во ТКМ. Главоболките може да бидат предизвикани од толку многу фактори, а исто така и индивидуалните состојби се менуваат со текот на времето. Шаблоните на дисхармонијата се променливи и може да се трансформираат едни во други, но не е невообичаено да има два или повеќе обрасци одеднаш. На пример, кога надворешните патогени предизвикуваат главоболка од ветер и студено, на крајот може да се претвори во главоболка предизвикана од ветер и топлина и може да коегзистираат и двете главоболки за време на процесот на трансформирање. Освен тоа, ако состојбите ветер-студено и ветер-топлина продолжат да постојат

во текот на подолг временски период, чи енергијата и крвта ќе бидат оштетени, што ќе доведе до недостаток на чи и крв, или стаза во крвта, или дисфункционални органи. Искусен доктор може да го сфати трендот на развојот на болеста, да ги препознае главните симптоми од комплицираните манифестации, да ја утврди шемата на дисхармонија и да даде соодветен третман. Откако ќе започне планот за лекување треба да се следат резултатите и како тоа функционира. Потребно е редовно следење, така што лекарот може да го следи напредокот и да направи промени во планот за лекување колку што е потребно.



Слика 12. Егзогени и ендеогени фактори – причинители за главоболка

Figure 12. Exogenous and endogenous factors – causes of headaches

Ненадејни главоболки често се појавуваат поради надворешни штетни фактори, кои ги нарушуваат јанг или чи енергијата на главата. Хроничните главоболки почесто ги придружуваат внатрешните дисхармонии. Тешките главоболки обично се знаци на вишок, додека малите досадни главоболки обично се знаци на недостаток на енергија. Орган најмногу поврзан со главоболки е црниот дроб, бидејќи чи енергијата на црниот дроб често се зголемува кога црниот дроб е во дисхармонија.

Од гледна точка на ТКМ, мигрената главно се должи на инвазија на ветер и орган кои предизвикуваат меридијански опструкции и го нарушуваат протокот на крв и чи во главата. Исто така, дисфункцијата на црниот дроб и неговиот соодветен меридијан играат важна улога во развојниот процес. ТКМ третманот за мигрена има за цел да го смири црниот дроб, да ги отстрани патогените и да ги деблокира меридијаните. Планот за лекување треба да се индивидуализира според специфични шеми на дисхармонија.

Шеми на дисхармонија	Манифестација на главоболка	Терапевтски принцип
Стагнација на чи енергија на црн дроб	Дистендирачка или пулсирачка болка на едната страна на главата, емоционална депресија, застој на воздухот во градите и повремено подждригнување	Да се смири црниот дроб, да се олесни стагнацијата, да се регулира чи и да се спречи болка
Хиперактивност на јанг во црн дроб	Дистендирачка болка во главата, вртоглавица, заматен вид, тинитус, раздразливост, несоница, сува уста и вцрвено лице	Да се смири црниот дроб, да се намали јанг и да се зголеми јин енергијата
Крвна стаза со опструкција на колатералите	Упорна и постојана главоболка како бодеж или пулсирачка болка, придружена со амнезија и палпитации	Да се активира крвта, да се одблокираат колатералите и да се сопре болката
Задржување на студенило и статична течност	Главоболка со чувство на тежина, затегнатост околу главата, дистензија во градите и горниот дел на стомакот, гадење, повраќање, прекумерен спутум, вознемиреност во стомакот, ладни екстремитети, без апетит, замор	Да се обнови нормалниот проток на чи, да се елиминира влажноста и да се отстрани флегмата

Табела 2. Шеми на дисхармонија според ТКМ

Table 2. TCM disharmony patterns

Достигнувајќи ја главата, топлината му дава на јазикот црвеникава боја, особено на страните (црниот дроб/жолчното кесе) и/или на врвот (срцето). Јазикот може да трепери или да се оттргнува поради влијанието на надворешниот фактор ветер, може да биде отежен од влажна акумулација, темен со сублингвална дистензија поради стаза во крвта, или може да нема или многу малку да има наслага, што укажува на дефицит на јин.

Плусната дијагностика успешно ги потврдува наодите на јазикот, кои вклучуваат брзо пулсирање (топлина), површно (ветер), влажен или лизгав пулс (влажност), несигурен или треперлив пулс (стагнација на крвта) или слаб и површен пулс (јин дефицит).

WIND-HEAT MANIFESTATION ON TONGUE



Слика 13. Манифестација на ветер-топлина на јазикот

Figure 13. Wind-Heat manifestation on tongue

1.9.1. Акупунктурен третман за мигрена

Акупунктурата како дел од традиционалната кинеска медицина се покажала како успешна во третманот на главоболки и мигрена. Таа има значаен терапевтски ефект врз симптомите, како што се болката и фреквенцијата на напади на мигрена. Акупунктурата вклучува вметнување на фини стерилни игли во специфични области на кожата за да се ослободи застојот, повторно да се

воспостави проток на енергија и да се подобри циркулацијата на крвта. Третманот не е болен и повеќето луѓе го сметаат за исклучително релаксирачко искуство. Болката и вкочанетоста во вратот и рамената добро реагираат на акупунктурата. Го подобрува протокот на крв во овие области и го олеснува поврзаниот мускулен спазам.

Истражувачите откриле дека акупунктурата може да се користи за регулирање на серотонинот и другите невротрансмитери во нашето тело. Ниските нивоа на серотонин ги прави пациентите посклони кон мигрена, така што акупунктурата се користи за да се забрза ослободувањето на серотонин во мозокот и 'рбетниот мозок. Понатаму, биохемиските студии покажале дека акупунктурата влијае на активноста на ацетилхолинестеразата во крвта, концентрациите на магнезиум во крвниот серум и ендогеното ослободување на опиоидите во централниот нервен систем, со што се намалуваат симптомите на мигрени, тензии, главоболки и клустери.

Препорака од лекарите е дека мигрената треба да се третира два пати неделно најмалку осум недели. Времетраењето на третманот е 20 минути од едната страна и 20 минути од другата страна на телото. Притоа се употребува мануелна техника на вртење на иглата - reinforcing and reducing. Дополнително може да се користи и вакуум терапија на точката CV17.



Слика 14. Акупунктурен третман при мигрена

Figure 14. Acupuncture treatment in migraine

Протокот на крв во ткивата се зголемува кога малите крвни садови околу областа на иглата се шират. Додека активностите што се наменети за зголемување на циркулацијата се генерално одличен третман за болка, таквиот третман не е корисен во третманот на мигрена, во секој случај зависно и од причината за дисхармонија. Бидејќи болката на мигрена може да биде поврзана со проширување на крвните садови во главата, зголемувањето на циркулацијата во оваа област може да ги влоши симптомите на пациентот. Според тоа, одредени автори сугерираат да се избегнуваат точките на главата и вратот. Со избегнување на точките на главата, вратот и горниот дел на телото и наместо тоа користење на точките исклучиво во долниот дел од телото, се избегнува проширувањето на крвните садови на главата. Целиот третман често се изведува со пациентот во лежечка положба, а не во седечка. Ова, исто така, ја минимизира дилатацијата на крвните садови за време на акупунктурата.

Акупунктурата го подобрува протокот на крв и помага во третирањето на основните причини за главоболка. Пред да започне третман со акупунктура, лекарот прво треба да го дијагностицира типот на главоболка кој е вклучен. Ова зависи од тоа кога и каде се појавува главоболката, кои меридијани ја снабдуваат таа област и кои внатрешни органи можат да бидат вклучени. На пример, болката во задниот дел на главата е поврзана со меридијанот на мочниот меур, а болката во челото е поврзана со меридијанот на стомакот.

Кога се вклучени одредени видови на храна, хормони или токсини, тогаш исто така е важно да се регулира функцијата на органите, како што е гастроинтестиналната или функцијата на црниот дроб.

Главоболките во текот на бременоста може да се третираат со балансирање на внатрешните органи, подобрување на протокот на крв во главата и намалување на заморот.^{39 - 45}

1.9.2. Акупунктурни точки

Примарни основни точки кои се користат при третманот на мигрена се:

- Fengchi (GB20);
- Taiyang (Ex-HN5);
- Shuai Gu (GB8);
- Hegu (LI4).

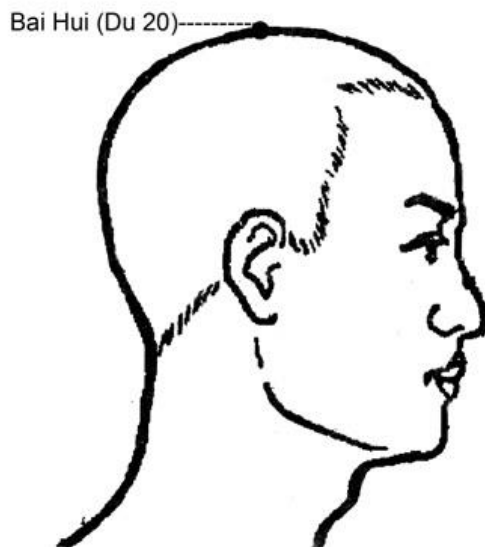
Дополнителни точки кои се користат се:

- Baihui (DU20);
- Xingjian (LR2);
- Taichong (LR3);
- Taixi (KI3);
- Xuanzhong (GB39);
- Sanyinjiao (SP6);
- Shang Xing (DU23);
- Zusanli (ST36);
- Feng Long (ST40);
- Zhongwan (CV12);
- Yinlingquan (SP9);
- Xuehai (SP10);
- Аши точки.

Bai Hui – DU20

Оваа акупунктурна точка е лоцирана на средната линија на главата, во линија со врвот на ушите. Bai Hui е највисоката точка на телото, лежи на чонг (Chong) меридијанот – енергетското јадро на нашето тело. Лоцирањето на Bai Hui е прилично едноставно, врвовите на палците се поставуваат на највисоката точка на ушите, местото каде што средните прсти ќе се допрат еден од друг на врвот на главата значи дека сме ја нашле точката. Третирањето на оваа точка се покажа

ефикасно кај главоболка, вртоглавица, назална опструкција, ментални нарушувања и пролапс на ректумот или матката.²⁸



Слика 15. Баи Хуи Ду20

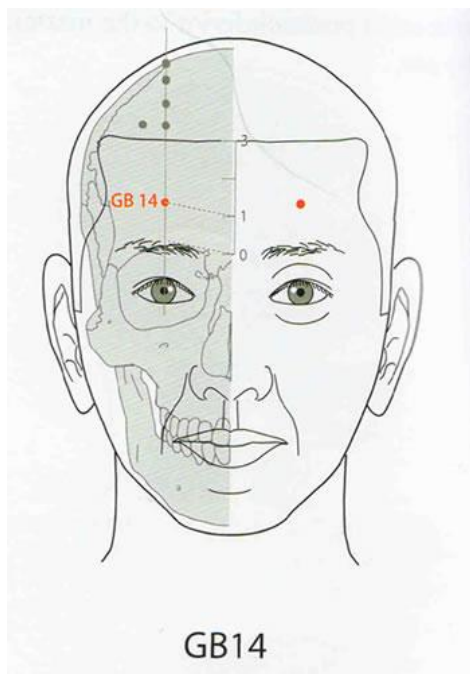
Figure 15. Bai Hui Du20

Sishencong – EX –HN1

Тоа се четири акупунктурни точки на врвот на глава, распоредени на околу еден цун предно, задно и странично од Bai Hui Du-20. Покрај посебната локација на Sishencong, на врвот на главата левата и десната точка се во текот на DU каналот, додека предната и задната се во текот на каналот на мочниот меур (The Bladder Channel). Двата канали (меридијани) ја минуваат главата и влегуваат во мозокот, кој се смета како дом за менталните активности во КТМ. Затоа овие точки имаат функција на поттикнување на реанимација и смирување на умот.⁴⁵ Третирањето на оваа точка покажа ефикасност кај епилепсија, депресија, несоница, лоша меморија, главоболка, вртоглавица, глупост и нарушувања на очите.²⁹

Yangbai – GB14

Оваа точка е лоцирана на челото, еден цун над средината на веѓата, директно над зеницата кога очите гледаат право. Индикации за оваа точка се болка во челото, болка во очите, лакримација при изложеност на ветер, ноќно слепило, кратковидност, болка и чешање на зениците, главоболка при изложеност на ветер и студенило.²⁹



Слика 16. Јангбаи ГБ14

Figure 16. – Yangbai GB14

Yintang – EX-HN3

Оваа точка е медијално помеѓу двете веѓи. Yintang често се применува за лекување на главоболки, особено за главоболката која ја чувствуваме во пределот на челото која произлегува од инвазијата на топлина на ветерот (Wind Heat), која се нарекува „главоболка на каналот Yangming” во КТМ.⁴⁵ Третирањето на оваа точка покажа ефикасност при фронтална главоболка, вртоглавица,

вртоглавица по породување, несоница, назална конгестија, ринитис, крварење од нос итн.

Taiyang – EX-HN5

Оваа точка е лоцирана странично на главата, позади очите. Taiyang е клучна точка за лекувањето на разни главоболки, особено мигрена. Кога се третира мигрена, Taiyang обично се пробива косо наспроти Shuaigu-GB8 или се боцка со игла со три острици за да предизвика крварење.⁴⁵ Индикации за оваа точка се главоболка, вртоглавица, тригеминална невралгија, црвенило и отоци на очите и сл. Таа е главна дистална точка за главоболка, забоболка и сите состојби на главата, лицето и сетилните органи. Исто така, главна точка за зајакнување на имунолошкиот систем и контрола на болката.²⁹



Слика 17. Таијанг EX-HN5

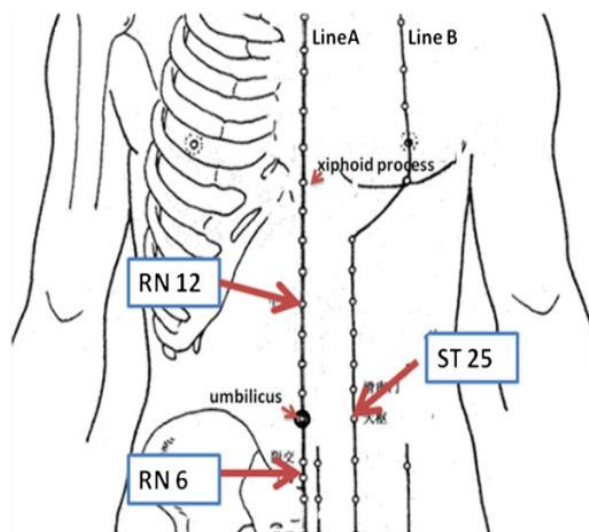
Figure 17. Taiyang – EX-HN5

Hegu – LI4

Оваа точка се наоѓа на дорзумот на раката, помеѓу првата и втората метакарпална коска, на средината на втората метакарпална коска и близу до нејзината радијална граница. Индикации за оваа точка се: треска, жед, обилно потење, главоболка, хипертензија, крварење од нос, ринитис, забоболка, опструкција на грлото, хемиплегија, дијареја итн.²

Zhongwan-RN12

Оваа точка се наоѓа во горниот дел на stomакот, 4 цуна над папокот, на предната страна на средната линија. Таа е само во средината помеѓу спојот на градната коска и мечовидниот израсток и папокот. Третирањето на оваа точка покажа доста добри резултати при чир на желудникот, астма, хроничен бронхит, главоболки, несоница, шизофренија, епилепсија итн.³⁰



Слика 18. Жонгван – PH12

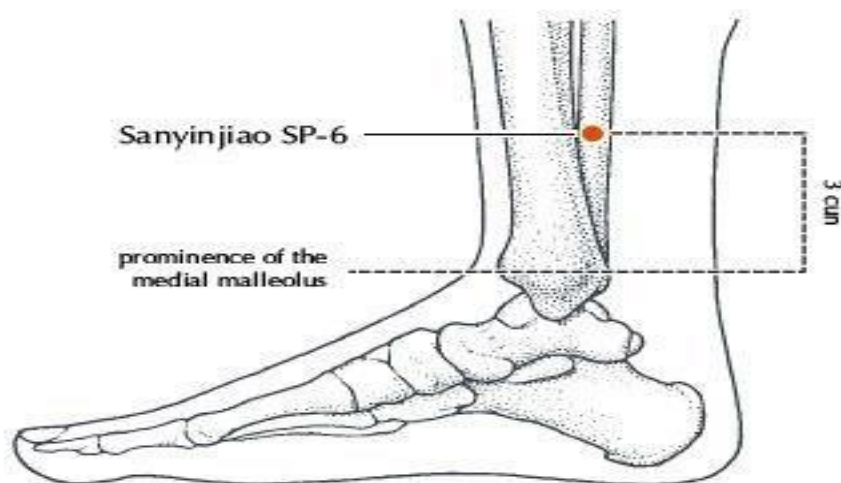
Figure 18. Zhongwan-RN12

Zunsanli – ST36

Zunsanli е акупунктурна точка на кожата, која е стимулирана со различни техники во праксата на акупунктурата. Се наоѓа под колената, на предниот тибисјален мускул, по должина на меридијанот на stomакот. Стимулацијата на оваа точка покажува намалување на воспалението,³¹ ја подобрува осетливоста на инсулин³² и протокот на крв во мозокот.³³

San Yin Jiao – SP6

Оваа точка се наоѓа на внатрешноста на ногата, веднаш над глуждот. Оваа точка можеме да ја најдеме така што го наоѓаме највисокиот врв на глуждот и потоа мериме четири цуна нагоре. Оваа точка најчесто се користи за уролошки, карлични заболувања, несоница и менструални грчеви. Се предупредува оваа точка да не се третира за време на бременост, бидејќи може да предизвика предвремено породување.^{34, 35}



Слика 19. Сан јин џиао СП6

Figure 19. San Yin Jiao – SP6

FengChi – GB20

Оваа точка се наоѓа на задниот дел на главата, приближно на средината помеѓу Feng Fu-DU16 и Wangu-GB12, во шуплината на черепот помеѓу стерномастодниот мускул и трапезиусот. Индикации за оваа точка се: главоболка, вртоглавица, поматување на видот, хипертензија, хемиплегија, несоница, губење на меморијата, епилепсија, треска и др.²⁹

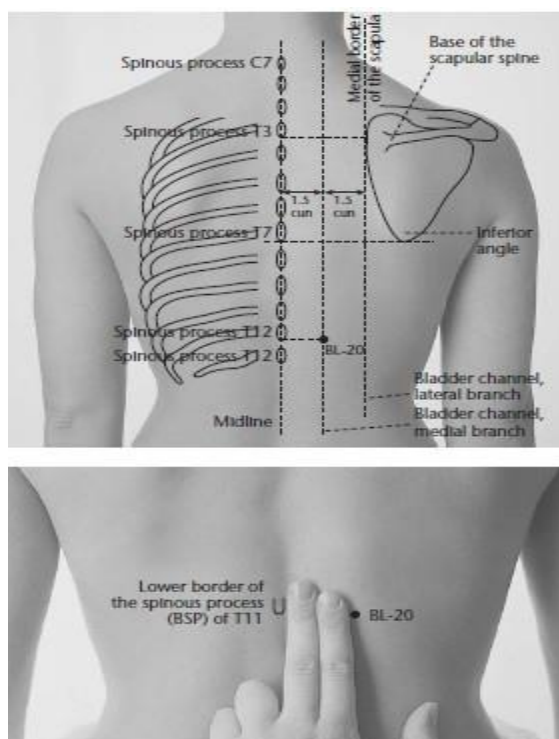
DazHui – DU14

Оваа точка се наоѓа на средната линија на вратот, под спиналниот процес на седмиот цервикален прешлен. Индикации за оваа точка се: висока

температура, повраќање, потење, епилепсија, несоница, хипертензија, вкочанетост во вратот и сл.²⁹

Pishu – BL20

Оваа точка се наоѓа 1,5 цун латерално на долната граница на спинозниот продолжеток на единаесеттиот торакален прешлен. Индикации: болка во stomакот, недостаток на апетит, дијареја, повраќање, крв во столицата и урината, пролапс на матката, треска, лумбална болка, болка во рамото и грбот и сл.²⁹



Слика 20. – Пишу БЛ20

Figure 20. Pishu BL20

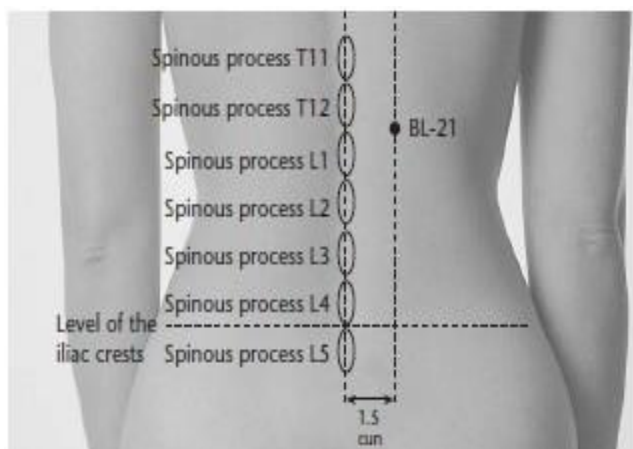
GanShu – BL18

Оваа точка е лоцирана 1,5 цун латерално од долната граница на спинозниот продолжеток на деветтиот торакален прешлен. Индикации за оваа точка се: болки во долниот дел на stomакот, кашлица проследена со болка во

градите, абдоминални грчеви, сува уста, депресија, епилепсија, заматен вид, кашлање крв, повраќање крв, крварење од нос, лумбална и вратна болка и сл.²⁹

WeiShu – BL21

Оваа точка е лоцирана 1,5 цун латерално од средната линија (рбетниот столб), на ниво на долната граница на спинозниот продолжеток на 12 торакален прешлен. Оваа точка се наоѓа кога пациентот е во седечка положба и рацете му висат надолу. Индикации за оваа точка се: колитис, стомачна болка, повраќање, болка во градите и грбот и др. Оваа точка е на желудникот и се избегнува длабоко вметнување на иглата.³⁶



Слика 21. Вешуи - БЛ21

Figure 21. WeiShu – BL21

TaiChong – LR3

Оваа точка се наоѓа на горната страна од стапалото, 2 цуна погоре помеѓу првиот и вториот прст. Таа е најважна точка за борба против стрес, исто така е многу ефикасна за детоксикација. Оваа точка исто така се користи и за забавена дигестија, за намалување на тежина, за чистење на кожата.³⁷

1.9.3. Лекување со кинеска хербална медицина

Кинеските билки најчесто се комбинираат со акупунктурниот третман за да го забрзаат третманот и да донесат трајно намалување на болката. Кинеските билки, кои обично произлегуваат од овошјето, семките, кората или листовите на растенијата, се внимателно одбрани според особениот тип на главоболка на лицето и основните причини за главоболка. Многу пациенти тврдат дека акупунктурата и билки може да го намалат интензитетот и зачестеноста на нападите или целосно да ги лекуваат главоболките. Шест до осум сесии обично се доволни за состојбата да биде значително подобрена.

Според кинеската медицина, главоболките се должат на прекин на протокот на крвта во подрачјето на главата, кое го предизвикуваат надворешни и внатрешни патогени фактори како што се временски промени, вирусна инфекција, слаба исхрана, анксиозност и лош сон. Во рамките на кинеската медицина, акупунктурата и кинеската хербална медицина се препорачуваат за третман.



Слика 22. Кинески билки за мигрена

Figure 22. Chiense herbs for migraine

Најчесто користени билки за лекување на мигрената се Fang Feng и Tian Ma.

Fang Feng – Оваа билка се одгледува и се собира во текот на пролетните и есенските сезони кога коренот е подготвен да се бере и да се обработува за многуте негови терапевтски својства. Понекогаш таа се суши под сонцето и се користи во третманот на одредени болести. Во кинеската медицина коренот е класифициран како билка која го отстранува надворешниот патоген фактор ветер кој може да предизвика болка и спазам. Може да се користи сам или во комбинација со други билки како ефективна хербална формула. Порано кинескиот народ ја користел билката за ублажување на болката и воспалението предизвикано од артритис, за лекување на обична настинка, треска и телесни болки. Состојби предизвикани од ветер - топлина фактор, како што се болки во грлото и главоболки, исто така може да се лекуваат со овој корен. Коренот може да го намали отокот во зглобовите, болката, црвенилото и ја зголемува мобилноста на зглобовите за кратко време со континуирана употреба. Исто така, може да биде ефикасен третман за ревматоиден артритис, како и да се намалат грчевите на уморни мускули и да се намалат болките поради прекумерно вежбање и активност.

Кај кожни болести е познато дека го третира чешањето на кожата и го намалува воспалението на кожата. Исто така, може да се користи заедно со други билки, како што се Jing Jie во третманот на обичната настинка и во комбинација со други билки за лекување на болести предизвикани од надворешниот фактор ветер - топлина. Поради слаткиот и лут вкус на коренот, познато е дека ги третира нарушувањата на црниот дроб, слезината и уринарниот систем. Исто така, помага при олеснување на симптомите на тетанус, опистотонус тризмус и, исто така, за спазми на мускулите на лицето и мускулите на екстремитетите. Многу често се користи кај мигрена, главоболки и дијареја. Дозата е 3-9 грама дневно. Не се дава кај бремени жени, луѓе кои имаат проблем со крвните садови, кога има дефицит на јин и прекумерен оган во телото.⁴⁶



Слика 23. Fang Feng

Figure 23. Fang Feng

Tian Ma – Коренот се користи традиционално како кинеска билка за третирање мигрена, главоболки, вртоглавица, вкочанетост, конвулзии кај деца, епилепсија, тетанус, хемиплегија, неврастенија, ангионеуротична главоболка, церебрална артериосклероза, сенилна деменција, ненадејна глувост, централен ретинитис, цервикална спондилоза итн. Главниот медицински дел е неговиот корен. Дозата е 3-9 грама дневно, а ако се користи како прашок 0.9 – 1.5 грама дневно. Се користи за да го смири црниот дроб, да го отстрани надворешниот патоген фактор ветер, да ја намали болката и да ја исчисти флегмата.⁴⁷



Слика 24. Tian Ma

Figure 24. Tian M

2. Цел на истражувањето

Целта на овој труд е да се докаже ефикасноста на третманот со акупунктура врз мигрената, со цел да се искористи традиционалната кинеска медицина за лекување, кој е помалку болен, понеинвазивен и природен начин на лекување на болеста.

Со ова истражување ќе докажеме дека речиси во сите случаи акупунктурата дава позитивни резултати со целосно намалување или отстранување на симптомите кои биле присутни пред третманот.

Покрај ефикасноста како цел да се докаже, други цели на истражувањето се и да се докаже дејствието на третманот, дека делува благопријатно на целиот организам, хармонизирајќи го организмот, балансирајќи ја енергијата и ослободувајќи го протокот на крвта и чи енергијата без нус појави.

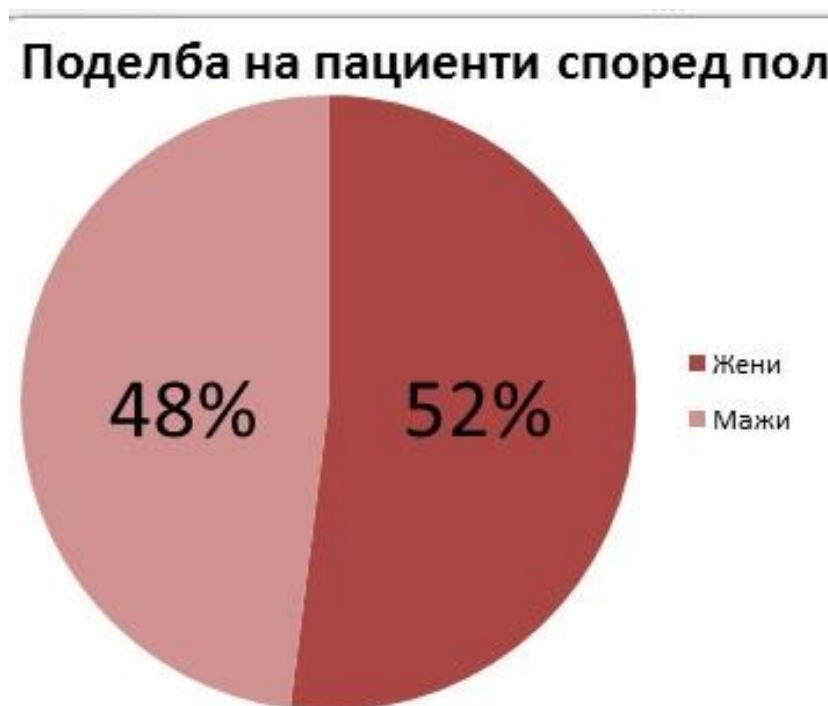
3. Материјали и методи

Истражувањето на ефикасноста на акупунктурата врз лекување на мигрената е спроведено во просториите на друштвото за традиционална кинеска медицина „Тонг да Танг“ - Република Македонија, од страна на доктор - пациенти, од кои 13 жени, а 12 мажи. Терапиите се извршени со челични стерилни игли за една употреба со димензии 0,25×25 мм од Wujiang city shenli medical & health material Co.,LTD. Акупунктурни точки што се користени за овој вид третман се DU-20 (Baihui), EX-HN-1 (Sishencong), GB-14 (Yangbai), EX-HN-3 (Yintang), EX-HN-5 (Taiyang), LI-4 (Hegu), RN-12 (Zhongwan), ST-36 (Zusanli), SP-6 (Sanyinjiao), LR-3 (Taichong), GB-20 (Fengchi), DU-14 (Dazhui), BL-20 (Pishu), BL-21 (Weishu) и BL-18 (Ganshu). Еден третман бил во времетраење од околу 45 мин.

По изведените третмани е направена целосна евиденција на податоците и постигнатите резултати и се обработени во овој труд, како застапеноста на мигрената, болката, полот и ефикасноста на лекувањето според бројот на спроведени терапии.

4. Резултати и дискусија

Според анализата на резултатите, во истражувањето беа опфатени вкупно 25 пациенти, на возраст од 29 до 82 година, од кои 13 или 52% се жени и 12 или 48% се мажи (графикон 1).



Графикон 1. Поделба на пациенти според пол

Graph 1. Patient differentiation by gender

Во ова истражување беа опфатени пациенти на различна возраст, од 29 до 82 години. Жените се на возраст од 29 до 82 години, а мажите од 33 до 69 годишна возраст. Средната возраст за мажите и жените е 47 години. Од 20 до 30 години застапен е само еден пациент, од 30 до 40 години 6 пациенти, од 40 до 50 години 10 пациенти, 50-60 години 3 пациенти, 60-70 години 4 пациенти и од 80 до

90 години 1 пациент. Според податоците возрасната група од 40 до 50 години е најмногу застапена (графикон 2).



Графикон 2. Застапеност според возраста

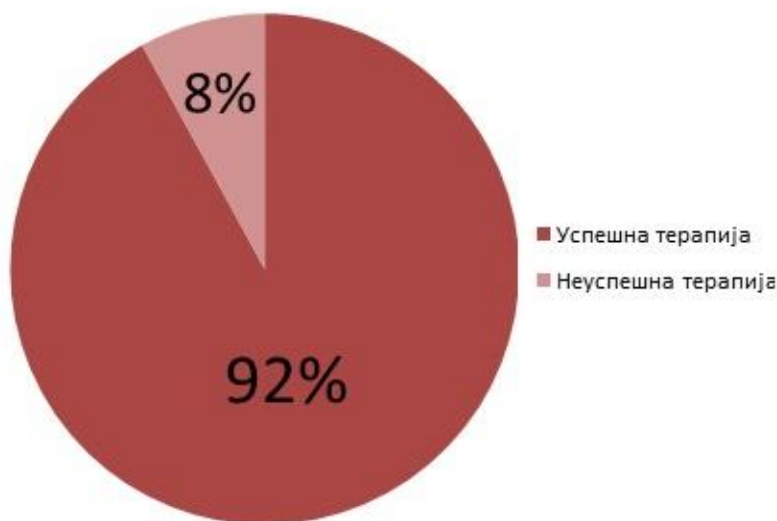
Graph 2. Differentiation by age

Во поглед на пределот на застапеност на болката, деталната анализа на пациентите ни покажува дека 13 пациенти се изјасниле дека болката им е најзастапена во одреден дел, и тоа: 4 пациенти чувствувале болка во фронталниот дел во главата, 2 чувствувале болки во целата глава, кај 2 пациенти мигрената била предизвикана од спондилоза, 2 пациенти почувствувале главоболки во пределот на вратот, 2 пациенти имале болки во слепоочниците, 1 пациент се пожалил на болки во задниот дел на главата. Останатите 12 пациенти не нагласиле дека чувствуваат главоболка во одреден дел.

Според добиените податоци од ова истражување, акупунктурата се докажа како ефикасен метод за лекување на мигрена. Кај пациентите врз кои е извршена

анализата воочуваме дека само двајца од нив не ја прифатиле терапијата, додека поголемиот дел од нив, односно 23 пациенти, имале успешна терапија после која не чувствувале главоболки (графикон 3).

Според ефикасноста на терапијата



Графикон 3. Според ефикасноста на терапијата

Graph 3. Differentiation by therapy efficiency

Според сумираните податоци воочуваме дека 16 пациенти примиле од 1 до 10 терапии, 7 пациенти примиле над 10 терапии, а 2 пациенти се откажале од терапијата. Пациентите коишто примиле терапија, без разлика на бројот на примени терапии, имале значителни подобрувања и по завршувањето на терапијата не чувствувале главоболка.

Сумирано, акупунктурата при мигрена ги има следните ефекти:

- Обезбедува намалување на болката - преку стимулирање на нервите кои се наоѓаат во мускулите и другите ткива, акупунктурата доведува до

ослободување на ендорфини и други неврохуморални фактори и го менува процесирањето на болка во мозокот и 'рбетниот мозок.

- Намалување на воспалението - преку стимулација на ослободување на васкуларни и имуномодулаторни фактори.
- Намалување на степенот на депресија на кортикалната ширење (електричен бран во мозокот поврзан со мигрена) и плазма нивоата на пептидите поврзани со калцитонинот и супстанцијата Р (и двете се вмешани во патофизиологијата на мигрената).
- Модулирање на екстракранијален и интракранијален проток на крвта.
- Влијае на нивоата на серотонин (5-хидрокситриптами) во мозокот (серотонинот може да биде поврзан со иницијација на мигрената; 5-НТ агонистите (триптани) се користат противактни напади).

5. Заклучок

Според податоците кои се обработени во овој труд можеме да заклучиме дека:

- Акупунктурата како дел од традиционалната кинеска медицина е доста ефикасен третман за лекување на мигрената;
- Методот на лекување е безболен, безбеден и без несакани дејства;
- Според застапеноста на полот еднакво се застапени и двата пола;
- Средна возраст за мажи и жени е 47 години;
- Најзастапена возрасна група е од 40 до 50 години;
- Најмногу од пациентите чувствувале болка во фронталниот дел на главата;
- Кај 92% од пациентите третманот беше успешен и даде позитивни резултати, додека кај 8% или 2 пациенти не ја прифатија терапијата;
- Најмногу пациенти – 16 пациенти направиле од 1 до 10 терапии;
- Акупунктурниот третман позитивно делува врз психичката и физичката состојба на пациентите, подобрувајќи ја функцијата на сите органи, хармонизирајќи го организмот и балансирајќи го протокот на чи енергијата и крвта.

6. Користена литература

1. Melchart D, Thormaehlen J, Hager S, Liao J, Linde K, Weidenhammer W. Acupuncture versus placebo versus sumatriptan for early treatment of migraine attacks: a randomized controlled trial. 2003.
2. Wolfgang Baischer MD. Acupuncture in migraine: Long-term Outcome and Predicting Factors. The Journal of Head and Face Pain. 18 May 2005.
3. G. Allais, C. De Lorenzo, P.E Quirico, G. Lupi, G. Airola, O. Mana, C. Benedetto. Non-pharmacological approaches to chronic headaches: transcutaneous electrical nerve stimulation, lasertherapy and acupuncture in transformed migraine treatment. Neurological Sciences. May 2003.
4. Howard H. Moffet. Sham Acupuncture may be as Efficacious as True Acupuncture: A Systematic Review of Clinical Trials. The Journal of Alternative and Complementary Medicine. March 2009.
5. Enrico Facco MD, Aldo Liguori MD, Filomena Petti MD, Gastone Zanette MD, Flaminia Colluzzi MD, Marco De Nardin MD, and Consalvo Mattia MD. Traditional Acupuncture in Migraine: A Controlled, Randomized Study. The Journal of Head and Face Pain. 14 September 2007.
6. Headache: Hope through research. National Institute of Neurological Disorders and Stroke. http://www.ninds.nih.gov/disorders/headache/detail_headache.htm. Accessed Feb. 29, 2016.
7. Calhoun AH. Estrogen-associated migraine. <http://www.uptodate.com/home>. Accessed Feb. 29, 2016.

8. Martin KA, et al. Risks and side effects associated with estrogen-progestin contraceptives. <http://www.uptodate.com/home>. Accessed Feb. 29, 2016.
9. National Headache Foundation: "Low Tyramine Diet for Migraine".
10. Alessandro Panconesi MD, Michela Franchini PhD, Maria Letizia Bartolozzi MD, Stefania Mugnai MD, Leonello Guidi MD. Alcoholic Drinks as Triggers in Primary Headaches, 24 April 2013.
11. American Migraine Foundation; Top 10 Migraine Triggers and How to Deal with Them; 2017 [www.americanmigrainefoundation.org]
12. Cutrer FM, et al. Pathophysiology, clinical manifestations and diagnosis of migraine in adults. <http://www.uptodate.com/home>. Accessed Feb. 29, 2016.
13. Спанчевска ЧБ; Мигрена; 2017 [www.remedika.com.mk].
14. Министерство за здравство на Република Македонија; Упатство за практикување на медицина заснована на докази при мигрена; 2013 [www.zdravstvo.gov.mk].
15. Migraine Action; What is migraine?; 2014 [www.migraine.org.uk].
16. Wiseman, N.; Introduction to Chinese medicine; Chinese medicine camp Chang Gung University 2005.
17. Зху Ј, Ристовска А., Ристовска К., Арсовска Б.; Нерецензирана скрипта по традиционална кинеска медицина (Рефлексотерапија со акупресура); Универзитет „Гоце Делчев“ - Штип, јануари 2014.

18. Men, J. & Guo, L. (2010) "A General Introduction to Traditional Chinese Medicine" Science Press. ISBN 978-1-4200-9173-1).
19. Ergil, Marnae C.; Ergil, Kevin V. (2009). Pocket Atlas of Chinese Medicine. Stuttgart: Thieme. ISBN 978-3-13-141611-7.
20. Wiseman, N. & Ellis, A. (1996): "Fundamentals of Chinese medicine Paradigm Publications. ISBN 978-0-912111-44-5.
21. Kaptchuck, Ted J., (2000): "The Web That Has No Weaver" 2nd edition. Contemporary Books. ISBN 978-0-8092-2840-9.
22. Lozano, F.; "Basic theories of traditional Chinese medicine," in Acupuncture for Pain Management, chapter 2, pp. 13–43, Springer, New York, NY, USA, 2014.
23. Xiangcai, Xu; Principles of traditional Chinese medicine – The essential guide to understanding the human body, Boston, Mass. USA, 2001; ISBN:1-886969-99-x.
24. Stephen Barrett. "Be Wary of Acupuncture, Qigong, and 'Chinese Medicine'". Retrieved 2013-12-11.
25. Matuk, C. "Seeing the Body: The Divergence of Ancient Chinese and Western Medical Illustration", JBC Vol. 32, No. 1 2006, page 5.
26. Aung, S.K.H. & Chen, W.P.D. (2007): Clinical introduction to medical acupuncture. Thieme Medical Publishers. ISBN 978-1-58890-221-4, p. 19.
27. Cheng, X. (1987). Chinese Acupuncture and Moxibustion (1st ed.). Foreign Languages Press. ISBN 7-119-00378-X.
28. Wright, Thomas; Eisenberg, David (1995). Encounters with Qi: exploring Chinese medicine. New York: Norton. pp. 53–4. ISBN 0-393-31213-5.

29. Adams, D; Cheng, F; Jou, H; Aung, S; Yasui, Y; Vohra, S (Dec 2011). "The safety of pediatric acupuncture: a systematic review". *Pediatrics*. 128 (6): e1575–e1587. PMID 22106073. doi:10.1542/peds.2011-1091.
30. Baran GR, Kiana MF, Samuel SP (2014). Chapter 2: Science, Pseudoscience, and Not Science: How Do They Differ?. *Healthcare and Biomedical Technology in the 21st Century*. Springer. pp. 19–57.
31. Berman, Brian; Langevin, Helene; Witt, Claudia; Dubner, Ronald (29 July 2010). "Acupuncture for Chronic Low Back Pain". *New England Journal of Medicine*. 363 (5): 454–461. PMID 20818865. doi:10.1056/NEJMct0806114.
32. Angela Hicks (2005). *The Acupuncture Handbook: How Acupuncture Works and How It Can Help You* (1 ed.). Piatkus Books. p. 41. ISBN 978-0749924720.
33. Aung & Chen. *Clinical Introduction to Medical Acupuncture* (2007) p.116. By Steven K. H. Aung, William Pai-Dei Chen.
34. Not all acupuncture points can be used for moxibustion. A few of them are preferred in both classical literature and modern research: Zusanli (ST-36), Dazhui (GV-14).
35. Crislip, Mark. "Acupuncture Odds and Ends". *Science-Based Medicine*. Retrieved 8 August 2016.
36. State Administration of Traditional Chinese Medicine and Pharmacy, *Advanced Textbook on Traditional Chinese Medicine and Pharmacology, Volume IV*, 1997 New World Press, Beijing.
37. Russell J; Rovere A, eds. (2009). "Cupping". *American Cancer Society Complete Guide to Complementary and Alternative Cancer Therapies* (2nd ed.). American Cancer Society. pp. 189–191. ISBN 9780944235713.

38. Shen Nong; Treating Headaches with Chinese Medicine; 2005 [www.shen-nong.com].
39. Shen Nong; How Chinese Medicine Understands Headache Disorders; 2005 [www.shen-nong.com]
40. Armm B; Oriental Medicine and Migraines; Acupuncture Today September, 2007, Vol. 08, Issue 09
41. Healthcare Medicine Institute; Acupuncture Proven Effective For Migraine Relief; 2018 [www.healthcmi.com]
42. Pacific College of Oriental Medicine; TCM for Headaches & Migraines; 2015 [www.pacificcollege.edu]
43. British Acupuncture Council; Migraines; 2016 [www.acupuncture.org.uk].
44. Hsu ND; Relieving Headaches with Traditional Chinese Medicine; 2018 [www.nyacuhealth.com]
45. Vincent, CA; A controlled trial of the treatment of migraine by acupuncture; Clinical Journal of Pain, 5:305312; 1989
46. Nelega P; Ledebouriella Divaricata Root; 2012 [www.naturalwellbeing.com]
47. Chinese Herbs Healing; Gastrodia Elata (Tian Ma); 2018 [www.chineseherbshealing.com].